



# Adventure 1 Plus

跑步機使用手冊



使用本使用手冊之前，請閱讀跑步機指南。



# 組裝



## 警告

在組裝過程中，應特別注意幾個部分；請務必正確遵照組裝指示且確認所有零件均已牢固鎖緊。若未正確遵照組裝指示，可能使跑步機的零件因未鎖緊而導致鬆脫，而且可能引起惱人的噪音。為防止對跑步機造成損壞，請務必檢視組裝指示，並採取改正措施。

繼續進行之前，請找出位於前穩定器管上的跑步機序號，然後填入以下的空格內。亦請找出序號旁的機型名稱。

請於下方方框內輸入您的序號及型號：

序號：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

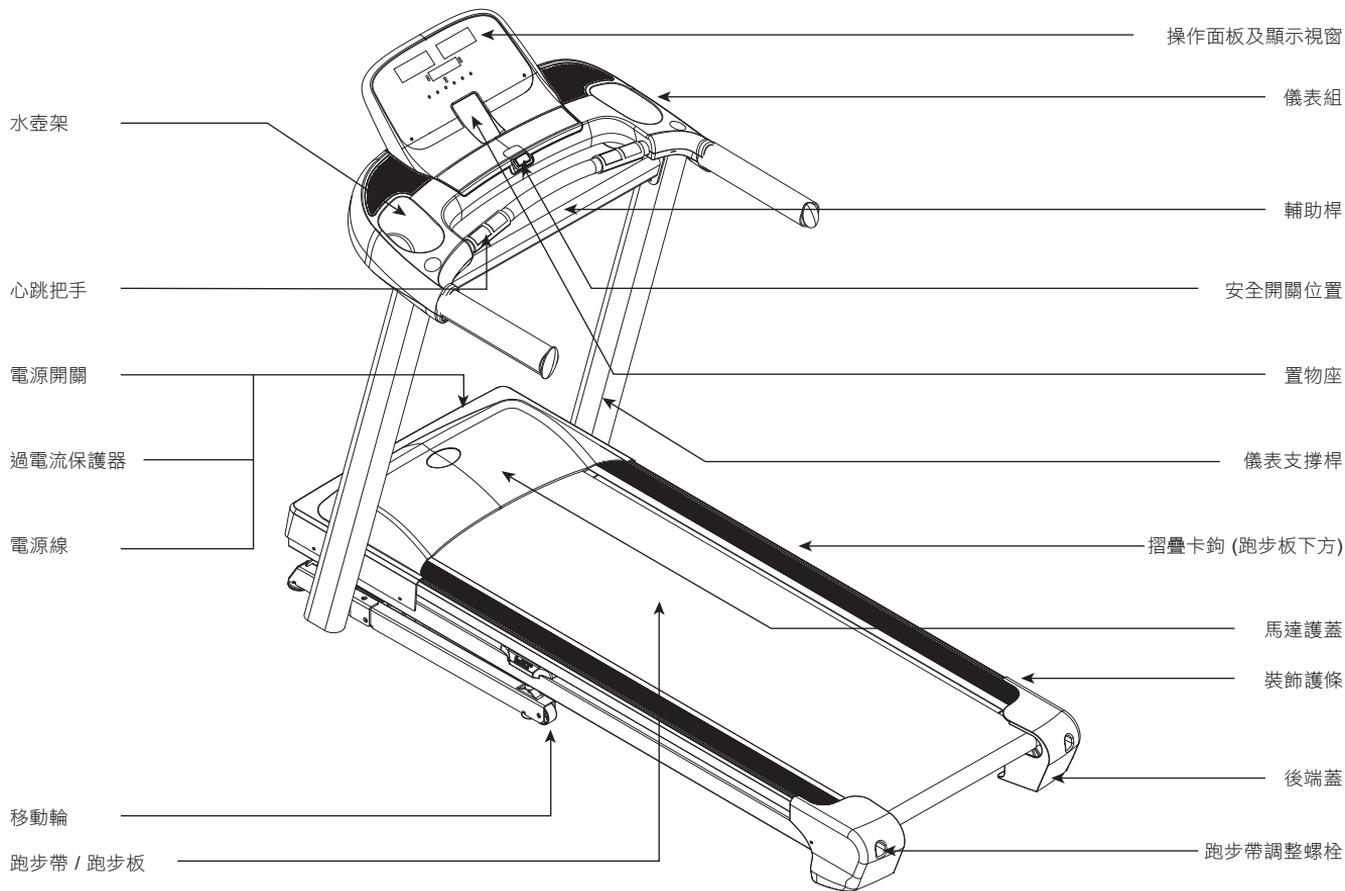
型號： HORIZON

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

跑步機



Adventure  
1 Plus



## 隨附的工具：

- 6 mm T 型扳手
- 5 mm L 型扳手
- 4 mm L 型扳手
- 1 支十字螺絲起子

## 隨附的零件：

- 1 個儀表組
- 2 支儀表支撐桿
- 1 支輔助桿
- 5 個五金包
- 1 個安全開關
- 1 瓶矽潤滑液  
(可塗 2 次)
- 1 條電源線
- 1 條音源轉接線

# 預先組裝

## 拆開包裝

將跑步機紙箱放在水平且平坦的表面上。建議您，在放置的地板上方放一層保護層。請小心搬運及運送本裝置，切勿倚著側邊拆開紙箱。紙箱上的束帶拆除後，除非已完全組裝完成、直立摺起且摺疊卡鉤已牢牢固定，否則請勿運送此裝置。拆開包裝，並在設備使用的地點上進行組裝。裝箱的跑步機具有高壓衝擊力道，若處理錯誤，可能會彈開。請勿握住傾斜框架的任何部位，試圖將跑步機抬起或移動。

### 警告

請勿試圖吊升跑步機！請在組裝指示規定的地點，才可將跑步機以原有包裝搬動或吊升；您可以拆下儀表支撐桿的塑膠薄膜。

### 警告

未遵照這些指示可能導致人身傷害！

註：進行每一組裝步驟時，應確定所有螺帽及螺絲已定位且已鎖緊，且務必於所有螺栓都裝上後才完全鎖緊。

註：可使用少許潤滑油協助零件的安裝，建議使用腳踏車專用的潤滑油。



# 組裝 步驟 1



Adventure  
1 Plus

五金包 1 內容物：



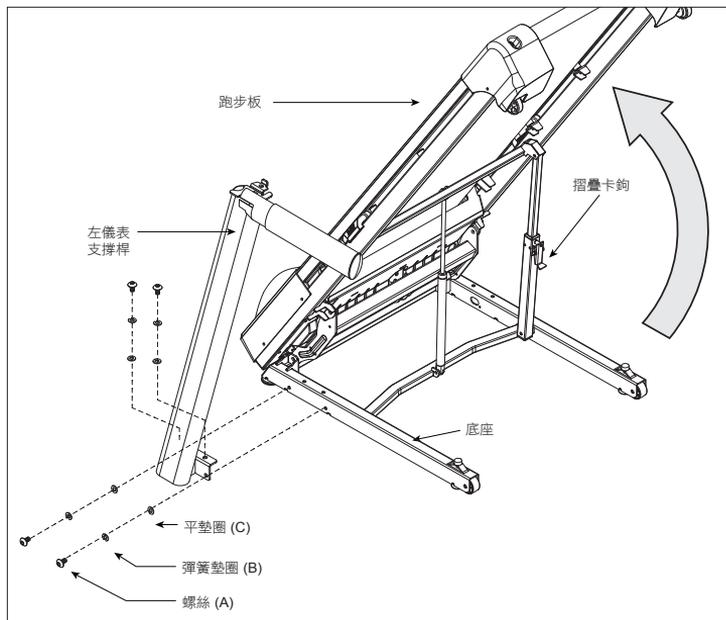
螺絲 (A)  
20 mm  
數量：4



彈簧墊圈 (B)  
15 mm  
數量：4



平墊圈 (C)  
15 mm  
數量：4



- A 切開黃色束帶，向上提起跑步板，直至摺疊卡鉤住為止。從跑步板下方取出所有內容物。
- B 打開五金包1。
- C 將跑步板升起後，使用4顆螺絲 (A)、4個彈簧墊圈 (B) 及4個平墊圈 (C) 將左儀表支撐桿裝入底座。

## 組裝 步驟 2

五金包 2 內容物：



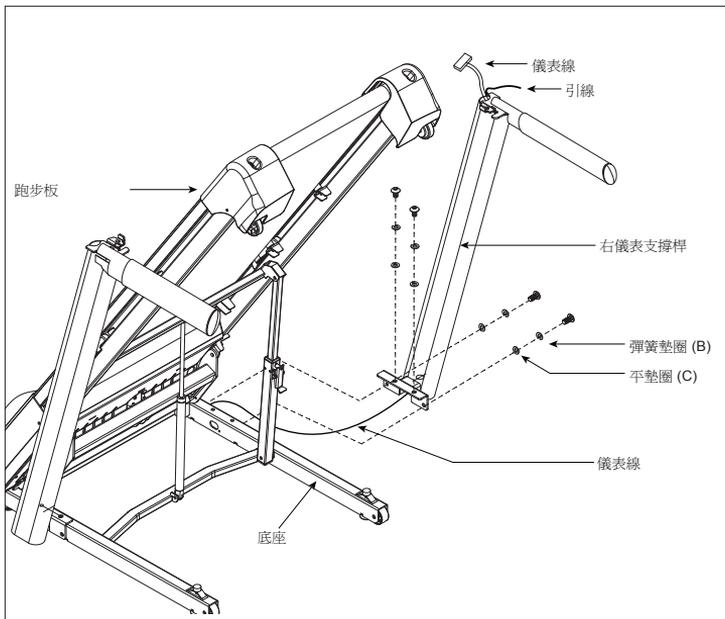
螺絲 (A)  
20 mm  
數量：4



彈簧墊圈 (B)  
15 mm  
數量：4



平墊圈 (C)  
15 mm  
數量：4



- A 打開五金包2。
- B 將引線穿過右儀表支撐桿。拉動引線通過儀表支撐桿後，儀表線頂部應位於儀表支撐桿的頂部，拆除並丟棄引線。
- C 將跑步板升起後，使用4顆螺絲 (A)、4個彈簧墊圈 (B) 及4個平墊圈 (C) 將右儀表支撐桿裝入底座。

註：連接右儀表支撐桿時，請小心勿將電線夾住。



Adventure  
1 Plus

## 組裝 步驟 3



Adventure  
1 Plus

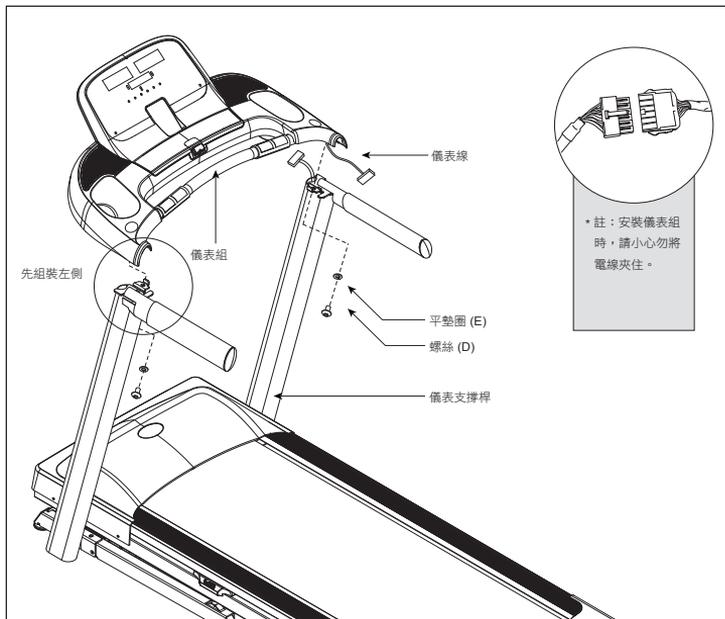
五金包 3 內容物：



螺絲 (D)  
25 mm  
數量：2



平墊圈 (E)  
16 mm  
數量：2



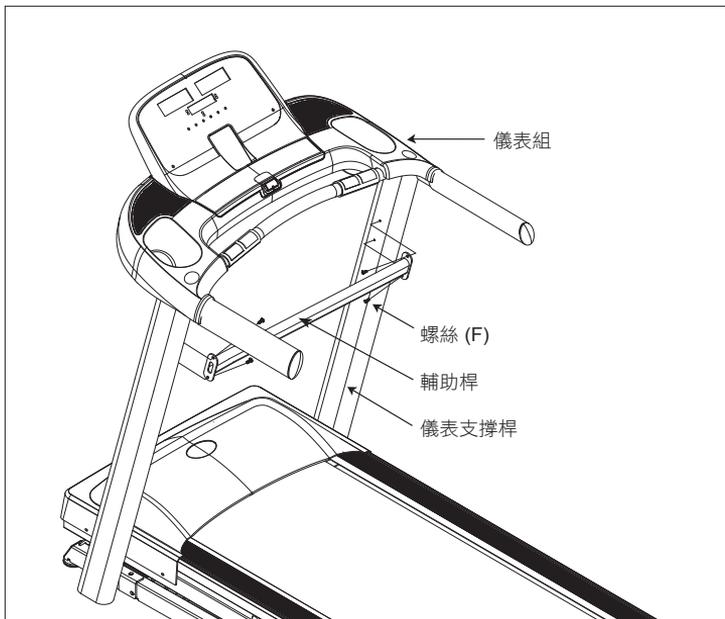
- A 用腳解開跑步機摺疊卡鉤，降低跑步板。
- B 打開五金包3。
- C 輕輕將儀表組放置於儀表支撐桿頂部。請使用1顆螺絲 (D) 及1個平墊圈 (E) 先安裝左側。

註：請勿在步驟4之前完全鎖緊螺絲 (D)。

- D 連接儀表線，請小心將電線塞入桿柱內以免損壞。
- E 請使用1顆螺絲 (D) 及1個平墊圈 (C) 安裝儀表組的右側。

## 組裝 步驟 4

五金包 4 內容物：



- A 打開五金包4。
- B 將輔助桿與儀表支撐桿內的孔對齊。
- C 將螺絲 (F) 插入支撐桿的所有4孔中。

註：請在插入螺絲之前，查看右支撐桿，以免夾住電線。

- F 完全鎖緊所有儀表組螺絲（步驟 3）與支撐螺絲（上述的步驟 C）。



Adventure  
1 Plus

## 組裝 步驟 5

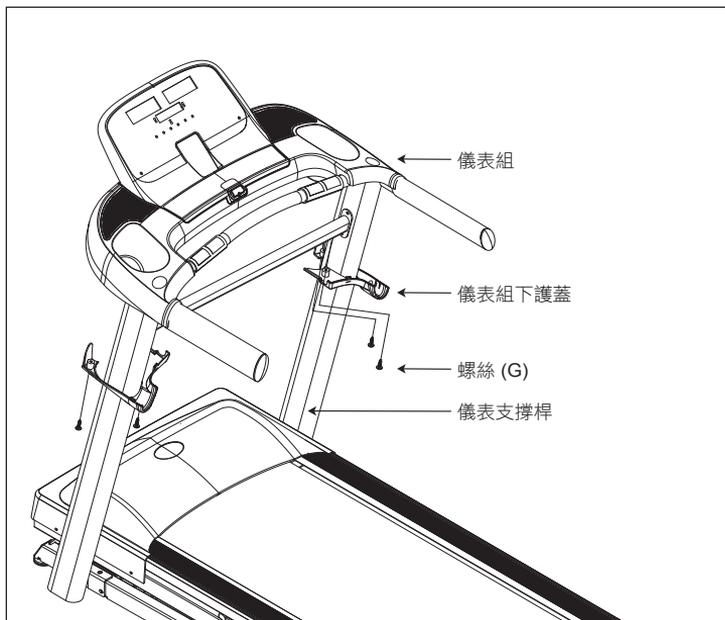


Adventure  
1 Plus

五金包 5 內容物：

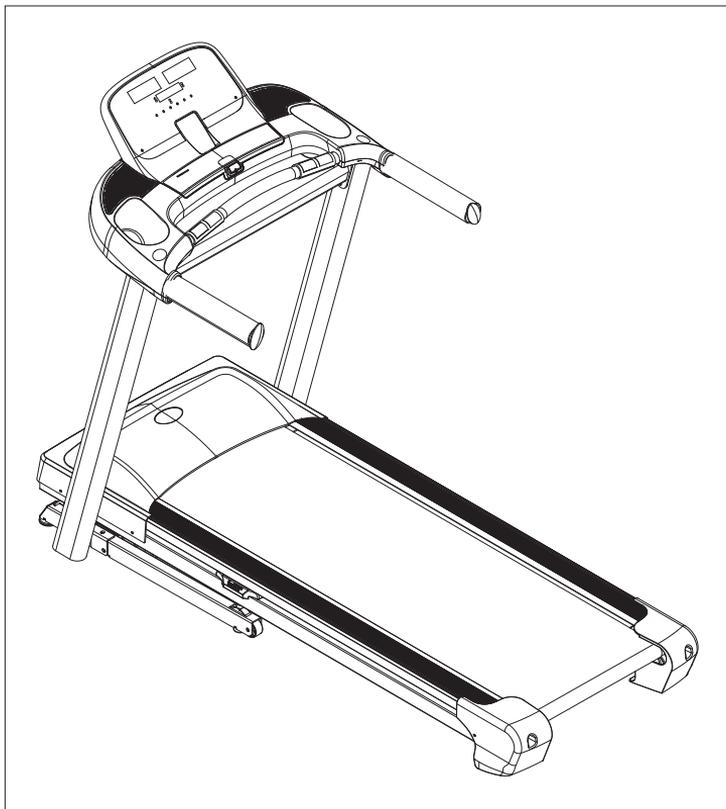


螺絲 (G)  
15 mm  
數量：4



- A 打開五金包5。
- B 將儀表支撐桿上右側的儀表組下護蓋向上滑，對齊螺絲孔。使2顆螺絲 (G) 將儀表組下護蓋裝於儀表組。
- C 在另一側重複以上步驟。
- D 首次使用前，請依照保養乙節內的說明潤滑跑步機平台。

## 組裝 步驟 6



組裝完成！



Adventure  
1 Plus

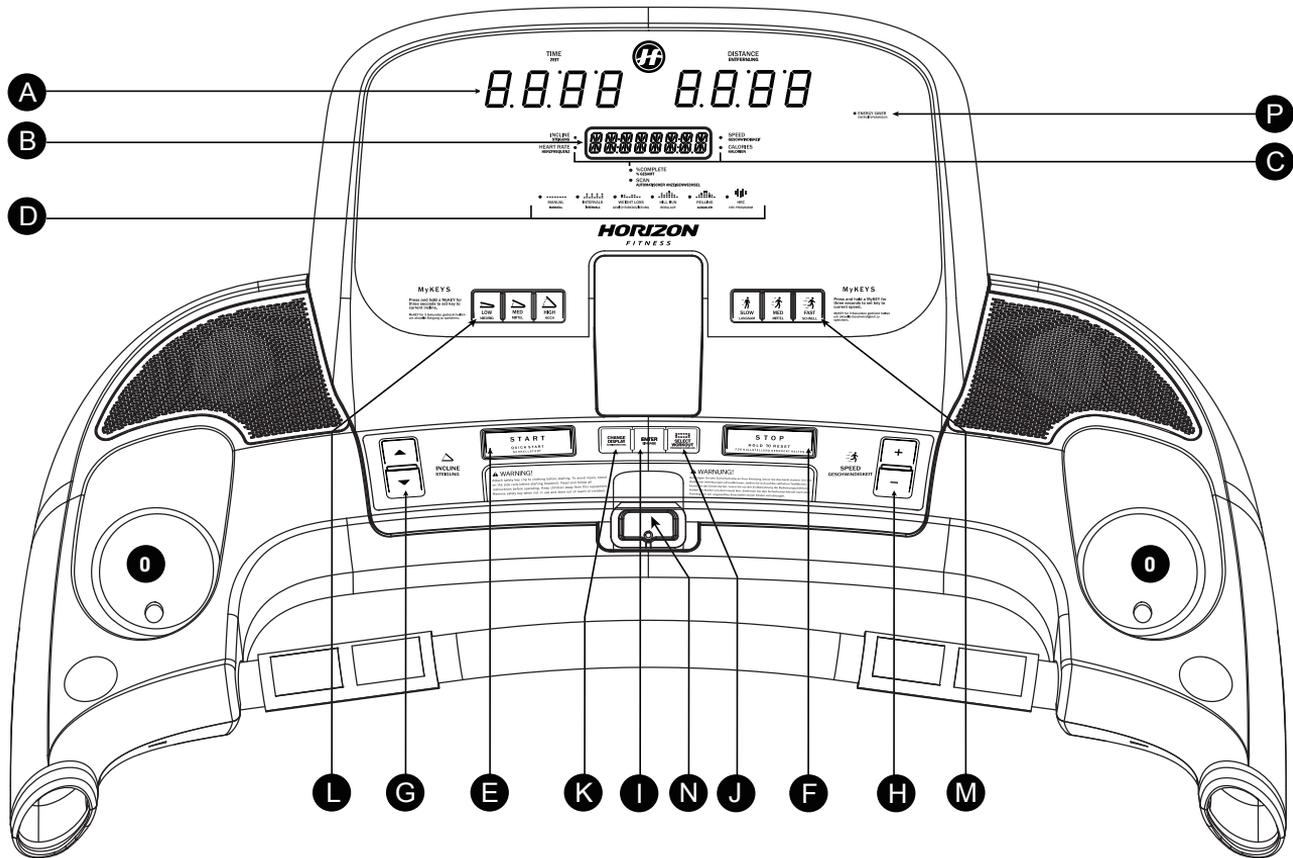


# 跑步機的操作



本節將說明如何使用您的跑步機儀表組及設定程式。跑步機指南中的基本操作一節，提供如下的說明：

- 跑步機的放置位置
- 使用安全開關
- 摺起跑步機
- 搬動跑步機
- 調整跑步機的水平
- 將跑步帶拉緊
- 將跑步帶居中
- 使用心率功能



## ADVENTURE 1 PLUS 操作

註：在儀表組面上有一層薄的透明塑膠保護片，應將該保護片撕除。

- A) 大型 LED 視窗：時間與距離。
- B) LCD 視窗：卡路里、心律、坡度、速度、%完成及掃描。
- C) 回饋 LED：顯示目前在 LCD 視窗內顯示的健身運動回饋資訊。
- D) 計畫 LED：顯示目前選擇哪一個計畫。
- E) 開始：按下開始按鈕後可開始運動、開始您的健身活動，或於暫停後恢復運動。
- F) 停止：按下此按鈕後，可暫停 / 結束您的健身活動。按住3秒鐘可重設跑步機。
- G) 坡度 ▲ / ▼ 鍵：用以小幅調整（增加 0.5%）坡度。
- H) 速度 + / - 按鍵：用以小幅調整（+ / - 0.1MPH 或 0.1KM/H）速度。
- I) ENTER：用於選擇計畫並確認設定。
- J) 選擇健身運動鍵：用於瀏覽計畫。
- K) 變更顯示：運動中按下此鍵，可改變顯示輸出。
- L) INCLINE MYKEYS™：能更快速地調整至所要的坡度。如需詳細資訊，請參閱下一頁。
- M) SPEED MYKEYS™：能更快速地調整至所要的速度。如需詳細資訊，請參閱下一頁。
- N) 安全開關位置：安全鑰匙插入後，可啟動跑步機。
- O) 水壺架：可裝入您個人的運動裝備。
- P) 節能裝置：10分鐘後，將自動執行節能裝置，進入待機模式，把耗電量降至最低。

\* 使用者的體重上限 = 125 公斤 / 275 磅



## 儀表組的操作

### MYKEYS™

您可將 MyKeys 設為自己所需的速率或坡度。

SPEED MYKEYS 預設值為：

-  慢速 = 1 mph 或 1 kmph
-  中速 = 3 mph 或 5 kmph
-  高速 = 5 mph 或 9 kmph

INCLINE MYKEYS 預設值為：

-  低 = 0%
-  中 = 3%
-  高 = 6%

若要變更任何 MyKEY 的預設值，請先在一項計畫中選擇要儲存的速度或坡度，然後按住要變更的 MyKEY 鍵 3 秒。顯示的速度或坡度將在儀表組上閃爍，並發出三聲嗶聲，表示已成功儲存新的數值。若要在健身運動時使用 Speed MyKEY，則須在按下 MyKEY 確認速度後，按下 ENTER。只有 Speed MyKEY 才需這樣做，Incline MyKEY 不需如此。

註：「慢速 / 低」不可設為高於「中」的數值，「中」不可設為高於「高速 / 高」的數值。若數值錯誤，儀表組將發出一聲嗶聲，且無法儲存數值。

## 心率

### 心跳把手

將手掌直接放在心跳把手上。雙手須握好把手桿，以便偵測心率。偵測時，會讀取心率連續 5 個心跳（15-20秒）。握著心跳把手時，請勿緊握。緊握把手可能使血壓升高。手呈杯狀，放鬆握好。若持續握著心跳把手，可能會遇到怪異的讀數。請清潔心跳把手，確保可正確的接觸。

重要：本產品的心率功能並非醫療裝置。儘管心跳把手可提供實際心率的相關預估值，但需要準確的讀數時，不應仰賴這些裝置。某些人（包括參加心臟復健計畫的人）可能會使用如胸帶或腕帶等替代心率監測系統。各種不同的因素，包括使用者的動作，均可能影響心率讀數的準確性。心率讀數僅供參考，用以在運動時協助測定一般的心率趨勢。使用前請向醫師諮詢。

## 快速啓動

若想要立即開始健身運動，請使用此模式。

- 1) 開啟跑步機（開關位於馬達護蓋的前方底部）。
- 2) 按下 START（開始）後，開始運動。
- 3) 程式將自動從0:00正數、速度將預設為0.8 kph，而坡度則預設為0%。
- 4) 進行健身運動時，可調整坡度與速度。

## 選擇計畫

- 1) 按下 SELECT WORKOUT（選擇健身運動）瀏覽計畫。
- 2) 按下「ENTER」選擇計畫。
- 3) 使用 + / - 按鍵設定數值。
- 4) 按下「ENTER」確認選擇。
- 5) 使用 + / - 按鍵設定時間。
- 6) 按下「ENTER」確認選擇。
- 7) 按下 START（開始）按鈕，開始執行計畫。



## 計畫資訊

### 手動程式：

自訂健身運動，無預設時間。

### 間歇程式：

速度改變；時間預設為30分鐘。

## 間歇程式

(公制)

	熱身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	緩和	
級數 1	4.0	4.8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	4.0
級數 2	4.0	4.8	5.6	8.0	5.6	7.2	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	5.6	7.2	4.8	4.0
級數 3	4.0	4.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	5.6	7.2	4.8	4.0
級數 4	4.0	4.8	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	6.4	7.2	4.8	4.0
級數 5	4.0	5.6	7.2	10.4	7.2	10.4	7.2	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	10.4	7.2	8.0	4.8	4.0
級數 6	4.0	5.6	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	8.0	11.2	8.0	8.0	4.8	4.0
級數 7	4.0	5.6	8.8	12.0	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	8.8	12.0	8.8	8.0	4.8	4.0
級數 8	4.0	6.4	9.6	12.8	9.6	12.8	9.6	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	12.8	8.8	12.8	9.6	8.0	4.8	4.0
級數 9	4.0	6.4	10.4	13.6	10.4	13.6	10.4	14.4	11.2	14.4	11.2	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	11.2	14.4	11.2	13.6	9.6	13.6	9.6	8.0	4.8	4.0
級數 10	4.0	6.4	11.2	14.4	11.2	14.4	11.2	15.2	12.0	15.2	12.0	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.0	15.2	12.0	14.4	10.4	14.4	10.4	8.0	4.8	4.0

(英制)

	熱身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	緩和				
級數 1	2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	2.5		
級數 2	2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5		
級數 3	2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	3.5	4.5	3.0	2.5		
級數 4	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5		
級數 5	2.5	3.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	6.5	4.5	5.0	3.0	2.5		
級數 6	2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.0	7.0	5.0	5.0	3.0	2.5		
級數 7	2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.5	7.5	5.5	5.0	3.0	2.5		
級數 8	2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	8.0	5.5	8.0	6.0	5.0	3.0	2.5
級數 9	2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	8.5	6.0	8.5	6.0	5.0	3.0	2.5
級數 10	2.5	4.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	6.5	9.0	6.5	9.0	6.5	5.0	3.0	2.5

(熱身及緩和各會持續 4 : 00 分鐘，並包含在計畫時間內)

## 上下坡程式：

速度改變；時間預設為30分鐘。



### 上下坡程式

(公制)

	熱身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	緩和				
級數 1	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0		
級數 2	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0		
級數 3	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0		
級數 4	4.0	4.8	6.4	7.2	6.4	7.2	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	10.4	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	4.8	4.0
級數 5	4.0	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	7.2	8.0	7.2	7.2	4.8	4.0		
級數 6	4.0	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0	
級數 7	4.0	5.6	8.8	9.6	8.8	9.6	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0		
級數 8	4.0	6.4	9.6	10.4	9.6	10.4	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	4.8	4.0		
級數 9	4.0	6.4	10.4	11.2	10.4	11.2	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	4.8	4.0		
級數 10	4.0	6.4	11.2	12.0	11.2	12.0	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	12.0	11.2	10.4	9.6	8.0	4.8	4.0		

(英制)

	熱身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	緩和			
級數 1	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5	
級數 2	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5	
級數 3	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5	
級數 4	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5	
級數 5	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5	
級數 6	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	
級數 7	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	
級數 8	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5	
級數 9	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5	
級數 10	2.5	4.0	7.0	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	7.5	7.0	7.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5

(熱身及緩和各會持續 4 : 00 分鐘，並包含在計畫時間內)

# 計畫資訊

## 減重程式：

高度改變；時間預設為30分鐘。

### 減重程式

(公制)

	熱身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	緩和		
級數 1	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5	
級數 2	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
級數 3	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5	
級數 4	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
級數 5	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	
級數 6	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
級數 7	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
級數 8	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
級數 9	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
級數 10	2.5	4.0	5.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5

(英制)

	熱身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	緩和		
級數 1	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
級數 2	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
級數 3	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5	
級數 4	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
級數 5	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	
級數 6	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
級數 7	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
級數 8	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
級數 9	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
級數 10	2.5	4.0	5.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5

(熱身及緩和各會持續 4 : 00 分鐘，並包含在計畫時間內)

## 跑山坡程式：

高度與速度改變；時間預設為30分鐘。



## 跑山坡程式

(公制)

		熱身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	緩和			
級數 1	高度	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	速度	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0	
級數 2	高度	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	速度	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0	
級數 3	高度	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	速度	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0	
級數 4	高度	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
	速度	4.0	4.8	6.4	7.2	6.4	7.2	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	10.4	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	7.2	6.4	7.2	6.4	4.8	4.0
級數 5	高度	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	速度	4.0	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	7.2	8.0	7.2	4.8	4.0
級數 6	高度	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	速度	4.0	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	4.8
級數 7	高度	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	速度	4.0	5.6	8.8	9.6	8.8	9.6	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	4.8
級數 8	高度	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	速度	4.0	6.4	9.6	10.4	9.6	10.4	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	4.8
級數 9	高度	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	速度	4.0	6.4	10.4	11.2	10.4	11.2	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	4.8
級數 10	高度	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	速度	4.0	6.4	11.2	12.0	11.2	12.0	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	12.0	11.2	12.0	11.2	8.0	4.8

(英制)

		熱身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	緩和			
級數 1	高度	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	速度	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5	
級數 2	高度	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	速度	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5	
級數 3	高度	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	速度	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5	
級數 4	高度	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	速度	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5	
級數 5	高度	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	速度	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.0	2.5
級數 6	高度	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	速度	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	
級數 7	高度	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	速度	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.0	3.0	2.5
級數 8	高度	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	速度	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5	
級數 9	高度	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	速度	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5	
級數 10	高度	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	速度	2.5	4.0	7.0	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.0	3.0

(熱身及緩和和各會持續 4 : 00 分鐘，並包含在計畫時間內)

## 體能指南

開始進行運動計畫之前，請向醫師請教。

### 多久一次？（健身運動頻率）

美國心臟協會建議，每週至少運動 3 到 4 天，以維持心血管健康。若有如減重或燃脂等其他目標，更常運動可以更快達成目標。無論是 3 天或 6 天，請記住，最終目標應是養成終生的運動習慣。一天之中若都能撥出時間運動，許多人都可以成功執行健身計畫。無論是在早餐前的清晨、午餐時段或觀看夜間新聞時。更重要的是，這是您可以如期進行、不會中斷運動的時間。為了成功執行健身計畫，您必須將健身視為生活中的第一要務。因此，請決定好時間、拿出行事曆，然後記上下個月的運動時間！

### 多長？（健身運動時間）

為了獲得有氧運動的好處，建議每節運動 24 到 60 分鐘。但開始時請慢慢、逐漸增加運動時間。若您去年慣於久坐，一開始時，運動時間最短可從 5 分鐘開始著手。身體需要時間適應新的活動，慢慢進行調整。若您的目標是要減重，則強度較低，但時間拉長的運動經證實是最有效的方法。建議採用 48 分鐘以上的健身運動時間，可獲得最佳的減重成果。

### 多費力？（健身運動長度）

健身運動要多費力，也是取決於您的目標。使用跑步機進行 5 千公尺的跑步計畫時，若您的目標為一般的健身，可能要以更高的強度健身運動。無論長期目標為何，一開始時應以低強度的運動計畫開始著手。有氧運動不一定要很費力才有效！運動強度的測量方式共有兩種。第一種為監測心律（使用心跳握把扶手或無線胸前發射器 - 可能分開販售）；第二種為評估主觀感受的運動量（沒有聽起來那麼難！）。

### 主觀感受的運動量

評估主觀感受的運動量，為測量運動強度的簡易方式。運動時，若您太喘，交談時上氣不接下氣，即表示您運動過頭了。根據經驗法則，是要運動到讓身心都覺得充滿精神的點，而非疲憊不堪的點。若喘不過氣來，此時應放慢速度。請務必察覺到這些過度運動的警告跡象。

## 目標心率區圖表

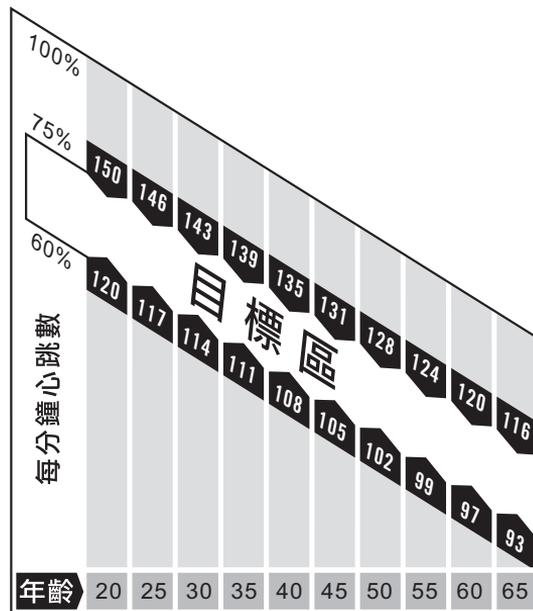
### 何謂目標心率區？

目標心率區表示心臟每分鐘要跳幾下的次數，才能達成所需的健身運動效果。以百分比表示心臟每分鐘可以跳幾下的上限。每個人的目標區都不同，需視年齡、目前的體能以及個人的健身目標而定。美國心臟協會建議將目標心率區設在最大心率 60% 到 75% 的區間進行運動。初學者會想要在 60% 的範圍內進行健身運動，而經驗更豐富的運動人員則會想要在 70-75% 的範圍內進行健身運動。如需參考資料，請參閱圖表。

### 範例：

42 歲的使用者：沿著圖表下方尋找年齡（四捨五入成 40 歲），然後向上找出對應於目標區列的年齡。結果：60% 的最大心率 = 每分鐘 108 下，75% 的最大心率 = 每分鐘 135 下。

開始進行運動計畫之前，請向醫師請教。



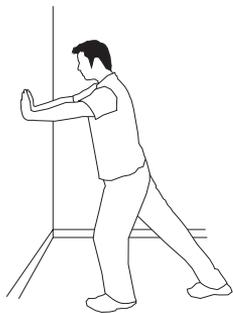
TIPS



## 伸展操

### 先進行伸展操

開始使用產品之前，最好先花數分鐘的時間進行溫和的伸展操。運動前的伸展操可提升柔軟度，減少運動相關傷害的發生機會。放鬆身心、慢慢地進行每項伸展操。請勿伸展到疼痛點，請確定不會在做伸展操時彈振。

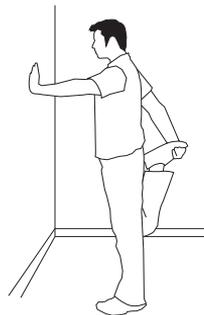


#### 1. 站立進行小腿肌肉伸展

站在牆邊，左腳腳趾距離牆面約 18 吋，右腳在左腳後方約 12 吋之處。身體向前傾，用手掌壓著牆壁。腳跟平放，然後一次維持此姿勢 15 秒。請確定在做伸展操時不會彈振。對另一邊重複以上步驟。

#### 2. 站立進行四頭肌伸展

用牆來保持平衡，請用左手抓著左腳踝，然後將腳靠在大腿的背面 15 秒。請用右腳踝與右手反覆進行。



#### 3. 坐著進行後腿肌腱與下背肌肉伸展

坐在地板上，雙腳併攏伸直。請勿卡住膝蓋。將手指向著腳趾伸去，然後一次維持 15 秒的時間。請確定在做伸展操時不會彈振。請再次挺直坐好。反覆進行一次。



**TIPS**



## 熱身與緩和運動的重要性

### 熱身運動

應在健身運動前的 2 到 5 分鐘進行熱身運動。熱身運動會使肌肉變得柔軟，為更費力的運動做好準備。請確定以緩慢的步調在產品上進行熱身運動。熱身運動會使您的心律逐漸進入目標心律區。

### 緩和運動

切勿突然停止運動。3-5分鐘的緩和運動可讓心臟因需求降低，而重新調整。請確定緩和運動會讓您的心律以非常緩慢的步調降低。緩和運動之後，請反覆進行上列伸展操放鬆肌肉。

**TIPS**



## 達成您的健身目標

制訂長期的健身計畫時，決定目標將是重要的一大步。主要的目標是運動減重嗎？改善肌力嗎？減輕壓力嗎？準備要面對春季賽事嗎？瞭解自己的目標，有助於制訂更成功的運動計畫。以下為常見的運動目標：

- 減重 - 強度較低，持續時間較長的健身運動
- 塑身與身體調理 - 間歇健身運動，高低強度交替使用
- 提高能量 - 每日健身運動更常進行
- 提升運動表現 - 強度高的健身運動
- 改善心血管耐力 - 強度適中，持續時間較長的健身運動

若可能，請試著界定精確的個人目標、可測得的期間，然後以書面的方式記下目標。越是具體，越容易追蹤進度。若是長期目標，請分成每月、每年及每週等部分。較長期的目標會失去獲取一些眼前效益的動機。短期目標則較容易達成。儀表組會提供數種讀數，供您用於記錄進度。您可追蹤距離、卡路里或時間。







Customer Care Line at 0800-017360  
[www.johnsonfitness.com.tw](http://www.johnsonfitness.com.tw)